

RECOMMANDATIONS

À pied



©Hustlé

CODE DU RANDONNEUR

- Renseignez-vous sur la **météo**,
- Choisissez des itinéraires correspondant à **votre niveau**,
- Portez les **équipements de protection** nécessaires,
- Élaborez un **kit de secours** permettant de faire face à un imprévu (blessures, intempéries) : sifflet, alimentation, eau, change, vêtements chauds, lampe de poche...
- Si vous ne vous sentez pas en forme avant de partir, **n'hésitez pas à reporter votre projet**.
- **Suivez des itinéraires balisés**,
- Ne partez pas seul ou prévenez votre entourage de votre itinéraire.
- Soyez vigilant et respectueux de ce qui vous entoure : **vous évoluez dans un environnement naturel qu'il faut préserver** (faune, flore, réglementation en vigueur, riverains et autres usagers).

EN CAS D'ACCIDENT

- **Alertez les secours au 17 ou 112** (ou au 114, en cas de difficulté à parler ou entendre) et précisez le plus calmement possible :
 - **Le lieu** de l'accident et l'horaire
 - **Les noms** et le numéro de téléphone des personnes présentes sur place
 - **La nature de l'accident** et le **nombre de victimes**
 - **La gravité des blessures** des victimes
 - **Les soins apportés** ou les **gestes de secourisme** pratiqués

BALISAGE DES CIRCUITS

Les circuits pédestres qui vous sont proposés constituent l'offre officielle du territoire de la Communauté d'Agglomération Atlantique (CARA) et sont gérés par son service Espaces et Activités de Pleine Nature.

Nous vous assurons des outils de pratique adaptée (site internet, plateforme numérique, réseaux sociaux) afin de sécuriser au mieux vos sorties. C'est l'assurance que l'ensemble des parcours ont une vérification annuelle de leur balisage et que nos équipes interviennent dans les plus brefs délais pour corriger les problèmes constatés.

Vous êtes assurés que les tracés proposés ont bien un caractère public et sont bien accessibles à tous.

En résumé... partez tranquille !